

КОНСПЕКТ МЕРОПРИЯТИЯ

Игра-викторина «Секреты здорового питания»

Цель: формирование у обучающихся основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни;

Задачи:

- формировать представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- повышать гигиеническую грамотность обучающихся в вопросах питания: формировать знания о правилах рационального питания, профилактике поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- воспитывать ответственность по отношению к собственному здоровью

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, презентация к мероприятию.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Вступительное слово

Добрый день, дорогие ребята! Великий греческий философ Сократ говорил: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Эти слова Сократа станут девизом нашего мероприятия, тема которого «Секреты здорового питания».

Здоровье — это важнейшая ценность жизни человека. Оно необходимо для счастья, самоутверждения и развития. Как утверждают ученые, здоровье на 50% зависит от здорового образа жизни. Что предполагает здоровый образ жизни? *(ответы обучающихся)*

Действительно, здоровый образ жизни включает в себя несколько компонентов. И один из них - здоровое питание. За последние 100-150 лет наш рацион сильно изменился. Благодаря кулинарной революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Эрзац-продукты заменили натуральные. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком картофельное пюре, утоляем голод бургерами, лапшой быстрого приготовления.

- Правильно ли мы питаемся?
- Какой должна быть наша пища?

(ответы обучающихся)

Сегодня в ходе игры-викторины вас ждут интересные вопросы. Оценивать ваши ответы будет компетентное жюри: *(представление членов жюри)*

Сегодня мы поговорим о том, как нужно заботиться о здоровье, что нужно делать, чтобы пища была разнообразной и полезной. Зная правила рационального питания, мы заботимся о своем здоровье и здоровье своих близких.

Дорогие участники игры, вы должны проявить сообразительность, смекалку, эрудицию, быть дружными, чтобы прийти к победе.

Главными действующими лицами сегодня будут четыре команды.

Представление команд:

- **«Витаминки»**

девиз: «Витамины нужно пить и здоровым вечно быть!»

- **«Тонус»**

девиз: «Мы за счастье, мы против боли и несчастья!»

- **«Здоровяк»**

девиз: «В здоровом теле - здоровый дух»

- **«ЗОЖники»**

девиз: «Смело, дружно, с оптимизмом - мы за здоровый образ жизни!»

Итак, мы познакомились с нашими командами, переходим, непосредственно, к заданиям нашей викторины.

1 конкурс. Разминка «Правда или ложь» (1 балл за правильный ответ)

Капитаны команд поднимают руку, если команда согласна с утверждением.

Шоколад полезен для мозга.

Да. Шоколад содержит магний и калий, которые обеспечивают нормальную работу нервной системы. Шоколад улучшает память, повышает внимание, стимулирует мозговую деятельность.

Можно ли есть шоколад в любых количествах?

Зеленый чай полезнее, чем черный.

Да. В зеленом чае больше витаминов и антиоксидантов, т.к. он не проходит процесс ферментации.

Почему вредно пить зеленый чай в больших количествах?

Еда на ночь помогает уснуть.

Нет. Врачи рекомендуют ужинать не менее чем за 2 часа перед сном. Еда на ночь нарушает пищеварение, способствует набору веса.

Можно ли выпить стакан молока на ночь? Почему?

Ржаной хлеб более калорийный, чем пшеничный.

Нет. Калорийность ржаного хлеба около 200 ккал, пшеничного - 250 ккал.

От чего зависит количество калорий в еде?

Плоды шиповника содержат большое количество витамина С.

Да. В 100 г плодов шиповника приблизительно 650 мг аскорбиновой кислоты, т.е. витамина С. Для сравнения: в 100 г черной смородины - до 300 мг, облепихи - до 200 мг, яблок - 10-30 мг.

Какие еще продукты богаты витамином С?

Молочные продукты - источник кальция.

Да. Молоко и кисломолочные продукты богаты кальцием.

Какова роль кальция в организме?

Рыба должна употребляться редко, т.к. повышает холестерин.

Нет. Рыбу диетологи советуют есть хотя бы дважды в неделю. Потому что в ней много полезных веществ: витамины (А, Е, D), омега-3 жирные кислоты, йод, кальций, цинк, селен, железо, фосфор, магний, белок. Употребление рыбы приостанавливает старение клеток, снижает уровень холестерина.

Что такое морепродукты?

2 конкурс «Ши да каша - пища наша» (1 балл первой правильно ответившей на вопрос команде)

Сначала прослушайте сообщение «Полезьа каш для здоровья»

Многие дети с неохотой едят каши. А ведь каши очень полезны для организма. Диетологи рекомендуют употреблять каши хотя бы несколько раз в неделю. В крупах много сложных углеводов, которые прекрасно насыщают, дают большое количество энергии на длительное время. Содержат крупы белки, которые полезны для кожи и мышц.

Любая каша богата витаминами и микроэлементами. Поэтому выделить какую-то одну самую полезную кашу нельзя.

Например, овсяная каша прекрасно чистит кишечник, удаляет шлаки и другой вредный мусор. Овсянка предотвращает риск возникновения различных видов рака. Считается кашей красоты.

Пшеничная каша очищает организм от токсинов, снижает уровень холестерина.

Манная крупа легко усваивается, положительно влияет на формирование костей и мышц.

Рисовая каша полезна для нервной системы, помогает восстановить организм после тяжелых болезней и операций.

Перловая каша снижает уровень холестерина, улучшает здоровье сердца.

Гречневая каша считается одной из самых полезных. Она благоприятна при сердечно-сосудистых болезнях, диабете, проблемах с поджелудочной железой, анемии и многих других заболеваниях.

Можно сделать вывод, что каша — это простой доступный по цене продукт, который обладает большой пользой для нашего организма.

1. Вопрос. Полба - зерно, из которого наши предки варили кашу. В «Сказке о попе и о его работнике Балде» А.С. Пушкина главный герой говорит: *«Буду служить тебе славно, усердно и очень исправно, в год за три щелчка тебе по лбу, есть же мне давай вареную полбу...»*. Из какого злака изготавливают полбу?

Ответ: Пшеница.

2. Вопрос. Эту крупу за изысканный цвет называли «жемчужной», а российские солдаты окрестили «шрапнелью». Что это за крупа?

Ответ: перловая

3. Вопрос. Эта каша на Руси считалась лакомством и деликатесом и подавалась на столы богатых людей. Зато во времена Советского Союза это блюдо стало ключевым в меню детских учреждений и общественных столовых. О какой каше идет речь?

Ответ: манная.

4. Вопрос. Это кушанье варят из кукурузной крупы. Оно было основным блюдом молдавских крестьян, т.к. кукуруза не облагалась налогом. Часто заменяла хлеб. Как называется это блюдо?

Ответ: Мамалыга. Если мамалыгу заварить очень круто, то ее можно резать ножом или ниткой.

5. Вопрос. В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была приготовить подать гостям кашу. Невесту брали замуж, если каша у нее получалась рассыпчатой и без горчинки. А варят эту кашу из проса.

Ответ: пшенная каша

6. Вопрос. Какой русский город считается родиной манной каши?

Ответ: Город Воронеж. На самом деле родина манной каши - Индия. А вот в России при Петре I манной кашей кормили рабочий люд на корабельных верфях на реке Воронеж.

7. Вопрос. Эту крупу часто называют «царицей круп». Из нее можно приготовить разнообразные блюда: каши, супы, котлеты, зразы, запеканки.

Ответ: гречневая. Гречка богата минералами и микроэлементами. Гречневая каша считается диетическим продуктом.

8. Вопрос. Им питается почти половина населения земного шара. Не содержит белка глютена, поэтому не вызывает аллергической реакции. Зато в нем много сложных углеводов, витаминов группы В. О каком зерне идет речь?

Ответ: Рис.

3 конкурс капитанов «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Если капитан угадывает растение после чтения первого утверждения, получает 3 балла, после второго - 2 балла. Дает ответ с помощью команды - 1 балл)

1 вопрос. Люди выращивают этот овощ более трех тысячелетий. Родственник дыни. В российском городе Нежин установлен памятник этому овощу.

Родина этого овоща - Индия. Там он растет в дикой природе до сих пор, обвивая деревья, как лианы. В России растёт на грядках. Более 95 % плода составляет вода.

Ответ: Огурец

2 вопрос. В Германии плодами этих деревьев украшали елки на Рождество. Но в 1848 году был неурожай, поэтому стеклодувы из городка Лауш создали стеклянные шары. Эта традиция распространилась повсеместно.

Плоды этого дерева созревали в райском саду.

Ответ: Яблоня

3. Вопрос. Вначале в пищу у этого растения употребляли только листья, а корни использовались только для врачевания. Сок этого растения использовали известные лекари: Авиценна, Гиппократ. Этот овощ помогает при депрессии.

Сейчас же этот овощ выращивают в основном ради корнеплодов, которые содержат много сахаров и пигментов.

Ответ: Свекла.

4. Вопрос. Родиной этого растения считается Афганистан. Там оно произрастало в диком виде ярко-фиолетового или белого цвета. Цвет современных корнеплодов этого растения подарили миру Нидерланды. Если постоянно употреблять этот овощ в больших количествах, то даже цвет кожи может измениться.

В странах Европы это растение считается не овощем, а фруктом. Из него изготавливают вкуснейшие джемы и варенье, богатые провитамином А.

Ответ: Морковь

4. БЛИЦ-ОПРОС:

1. МОЛОЧНЫЕ РЕКИ:

1. Что получается при скисании молока? **Простокваша**
2. Первая еда родившегося ребенка? **Молоко**
3. Для чего детям необходимо молоко? **Для роста**
4. Из чего получают сливочное масло? **Из сливок**
5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Мороженое

6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока? **Кумыс**

2. ОВОЩИ С ГРЯДКИ

1. Какой овощ очень полезен для зрения? **Морковь**
2. Какой овощ называют вторым хлебом? **Картофель**
3. В каком овоще больше всего витамина С? **В сладком красном перце**
4. Какое название ещё имеет помидор? **Томат**
5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке? **Горох**
6. Один из самых крупных овощей? **Тыква**

3. ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ

1. Как называется сушеный абрикос без косточки? **Курага**
2. Назовите самый нежный фрукт? **Персик**
3. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню?

Черешня

4. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

Лимоне

5. Многолетнее травянистое тропическое растение, плод внешне похож на большую шишку? **Ананас**
6. Как называется сушеный виноград? **Изюм**

4. КАША – РАДОСТЬ НАША

1. Кашу этим не испортишь...**Маслом**
2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп? **Дружба**
3. Какую кашу называют кашей красоты? **Овсяную**
4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен? **Кукурузная**
5. Какую кашу называют «жемчужной»? **Перловую**

6. *Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины B1, B2, минерал калий. Манная*

5 конкурс Антиреклама

- Всегда ли мы употребляем полезные продукты?
- Какие продукты вредны для организма с вашей точки зрения?

(ответы обучающихся)

Представьте, что мы с вами должны снять ролики антирекламы вредных продуктов.

(Команды рассказывают о продуктах)

1. Сладкие газированные напитки

Если какой-то напиток необходимо ограничить в рационе ребенка, то это газировка.

Средняя порция газированного напитка в 250 мл содержит 39 г сахара. А это почти 8 чайных ложек. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять такое количество сахара школьнику в сутки. Кроме того, углекислый газ в газированной воде раздражает слизистую желудка, нарушает моторику желудочно-кишечного тракта.

Чрезмерное употребление газировок может привести к развитию диабета второго типа, гастрита и ожирения.

2. Картофель фри и картофельные чипсы

Эти продукты весьма калорийны, т.к. жарятся во фритюре. Благодаря вкусовым добавкам, в том числе глутамату натрия, эти продукты легко съесть в большом количестве. Если человек часто употребляет картофельные чипсы и картофель фри, то ему грозит увеличение веса. Также эти продукты содержат большое количество канцерогенных веществ, образующихся при жарке картофеля в масле.

3. Бургеры

Многие дети любят бургеры. Не первый взгляд, вредного в них мало. Это булочка с котлетой, зеленью, соусом и т.д. На самом деле, такой бутерброд сильно перенасыщен жирами и сахаром. При длительном употреблении таких блюд может развиться сахарный диабет, атеросклероз, ожирение.

4. Конфеты и шоколадные батончики

Все знают, что в конфеты и шоколадные батончики содержат много быстрых углеводов (сахара) и обработанных жиров, а вот необходимых питательных веществ в них мало. Таким образом, эти сладости будут оставлять ребенка голодным, и вызывать желание съесть еще больше.

Пока наше жюри подводит итоги викторины, мы с вами поговорим о правилах рационального питания. Будьте внимательны, по окончании вы должны будете ответить на вопросы.

Наш организм в течение дня выдерживает большие нагрузки. Мы должны заботиться о нем, поддерживать его пищей.

Подросток должен питаться 4-5 раз в день. У школьников самый работоспособный период с 9 до 12 часов, поэтому полноценный завтрак ребенку просто необходим, пропускать его нельзя.

Есть нужно в одно и то же время, тогда пища будет попадать уже в подготовленную среду и лучше перевариваться и усваиваться.

Рацион ребенка должен быть сбалансированным и разнообразным, составленным из доброкачественных, полноценных натуральных продуктов.

В процессе приготовления блюд можно использовать небольшое количество йодированной соли, т.к. йод необходим для выработки гормонов щитовидной железы.

В период межсезонья ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы в соответствии с рекомендациями врача.

А теперь скажите, почему лучше есть в одно и то же время?

Почему в нашей местности лучше употреблять йодированную соль?

Для чего необходим полноценный завтрак?

Наше жюри закончило подсчет баллов, и мы можем объявить команду, победившую в сегодняшней викторине

Объявление победителей:

Ребята, наша игра подошла к концу. Сегодня мы говорили только об одном из аспектов здорового образа жизни - рациональном питании.

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.:

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

Будьте здоровы! До свидания!

«Витаминки»

ДЕВИЗ: «*Витамины нужно пить и здоровым вечно быть!*»

«Тонус»

ДЕВИЗ: «*Мы за счастье, мы против боли и несчастья!*»

«Здоровяки»

ДЕВИЗ: «*В здоровом теле - здоровый дух*»

«ЗОЖники»

ДЕВИЗ: «*Смело, дружно, с оптимизмом - мы за здоровый образ жизни!*»